

# 從禁止塑膠吸管及含糖飲料進入校園 談教育的重要

臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生 黃莉鈴

## 壹、前言

研究人員從攪蠕龜的鼻孔裡撬出一根吸管，爆血的畫面震撼全球，風聲鶴唳的對吸管予以撻伐，我國政府也逐一推動禁用塑膠吸管的重大政策。但是否更應深究，這根吸管是如何掉到海裡的呢？教育是否應該學習認清，並探究事情的源頭，尋求解決的方法，才能正本清源。

自2005年開始施行的「校園飲品及點心販售範圍」已明確規範。是不是沒有含糖飲料的校園，就不會有胖小孩（易俊宏，2017）。根據教育部統計處的資料（如表1）。101~106學年度國中及國小學生平均體重資料報表，近六年來的學童體重及肥胖狀況，體重過重的學生未見有效降低。單純的校園飲品與點心的規範，並無法完全解決學童的肥胖問題。當然，影響因素絕不僅止於一個規範，整體的環境、飲食習慣的改變等

都是造成孩童肥胖的成因，加強校園內的健康飲食教育，才會是根本解決之道！

## 貳、教育應該是培養學童選擇的智慧

為了改善孩童肥胖問題，最近有立委提案增訂《學校衛生法》，讓高中職以下各級學校，不得販售含糖飲料。衛福部國健署也呼應將著手草擬《國民營養及健康飲食草案》（簡稱國營法），準備將管制範圍從校內禁止販售，提升到禁止攜帶，甚至各種校內娛樂活動，家長也禁止提供甜品。出了校園，購買管道如此多元。禁止含糖飲料進入校園後，可以達到成效嗎？對於含糖飲料要不要擴大校園禁令，很顯然還有討論的空間，從小培養孩子正確飲食觀念，擁有選擇的智慧才是治本之道。

表1 101~106學年度國中及國小學生平均體重肥胖程度資料報表

單位：%

年度	性別	國中／國小			
		適中	過輕	過重	肥胖
101	男生	60/60	6/7	14/16	20/18
	女生	69/67	6/8	12/13	13/13
102	男生	59/60	6/6	14/16	21/19
	女生	69/66	6/7	12/13	13/13
103	男生	60/60	7/7	13/15	20/18
	女生	70/67	6/8	12/12	13/13
104	男生	60/61	7/7	13/15	20/18
	女生	69/67	6/8	12/12	13/13
105	男生	60/61	7/8	13/15	20/17
	女生	69/68	6/8	12/12	13/12
106	男生	59/61	7/8	13/14	20/17
	女生	68/68	6/9	12/12	13/12

資料來源：衛生福利部統計處（2018）。

### 參、教育孩子正確的飲食及運動習慣

不可否認，許多慢性疾病都跟肥胖有關；早在1996年時，世界衛生組織（WHO）就將肥胖列為慢性疾病。人們普遍認為「食糖容易引起肥胖，並增加患心血管及糖尿病的機會」這是一種誤解。正確地說，膳食中最易導致肥胖的是脂肪，而不是糖（北山，2017）。精緻的澱粉食物讓醣類容易吸收，過剩時轉化成脂肪堆積體內，是變胖的兇手（白小良，2017）。

現代醫學認為，糖尿病的發病原因除遺傳體質、情緒壓力、懷孕、藥物營養失調，還包含肥胖。糖不會直接誘發肥胖，糖尿病與吃糖也完全無關，導致糖尿病的主因是由於人體胰島的功能受損。正常人吃糖並不會引起高血糖或糖尿病。糖雖是造成肥胖的原因之一，但身體對糖的需求也是不容忽視。營養專家指出，餐後吃一點糖，可以減少脂肪的累積。最新的研究也指出，同時進食纖維食物和糖分有減肥效果。當然，多吃甜食還會使人體血液趨向酸性，不利於血液循環，並減弱免疫系統的防禦功能，食物的攝取還是應該適量與均衡。

所以，與其醜化糖類、污名化肥胖，應該要究其根源。肥胖除了遺傳因素和內分泌因素外，重要的病因是人體總能量的攝入大於支出。學校可以藉由體育課程，鼓勵學生多從事體能的活動，以健康的方式促進糖與脂肪的代謝。

### 肆、結論

學校如果能夠教育學生正確的飲食觀念，甚至透過學生傳達給家長，無論在校內、外皆能一起適度的注意學童食物的含糖量，相信家長是願意配合的，現在所謂「全面禁止」意味著把糖當成「毒品」，全面禁售含糖飲料，不僅沒有說服孩童對糖的正確食用觀念，也欠缺對家長立場的通盤考量，無法成為全體國人的共識。若只是禁止含糖飲料進入校園，不僅是因噎廢食，削足適履的封建思想，也會降低學童學習自我管理的能力。國中、小的孩子正是民主素養的啟蒙階段，

教育應該不厭其煩、與時俱進，讓孩子學習了解正確的飲食與運動習慣，自發性管理自己的身體狀態。

營養師都會強調飲食著重的是均衡，台灣學童肥胖的成因絕對不只是糖的問題，也絕對不是出在校園販售的食品上，而是在於某些教育環節出了問題。海龜吃到塑膠袋和吸管，該宣導的是公德心，限塑應只是一個手段，手搖茶沒有罪，無糖茶不就是我們老祖宗天天喝的飲料嗎？全面禁止校園的供應，只是讓孩童換個地方買而已。教導學童如何正確的選擇對身體健康有益的飲食，並了解均衡與適量攝取的重要性，建立學童自主管理的能力，培養公民與道德，在在都是教育才能解決的當務之急。

### 參考文獻

- 北山（2017）。糖與健康。警聲雜誌月刊，339。取自 <http://www.vop.org.tw/339/4-2.html>
- 白小良（2017）。別讓錯誤的營養觀害了你：旅美權威營養專家，破除58個常見飲食迷思。臺北市：時報出版
- 易俊宏（2017年10月26日）。禁含糖飲料？教學正常化才是正道【想想論壇】。取自 <https://www.thinkingtaiwan.com/content/6556>
- 衛生福利部統計處（2018）。8-17\_中等以下學校學生平均身高、體重。2018年12月26日，取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1720-7426-113.html>